



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

“LA PRÁCTICA DE LA SALUD EN LA EDUCACIÓN”

AUTORÍA ANTONIO GARCÍA JIMÉNEZ
TEMÁTICA TEMAS TRANSVERSALES
ETAPA EDUCACIÓN OBLIGATORIA

Resumen

Todos los niños y niñas permanecen en la escuela muchas horas al día, durante una etapa de su vida de especial trascendencia para su evolución física y psíquica, en la que el aprendizaje e interiorización de comportamientos saludables son más fáciles de adquirir en esas edades.

Por ello a lo largo del siguiente artículo pondremos de manifiesto la importancia de la educación para la salud. Esta disciplina es un proceso planificado y sistemático, que ayuda a la comunicación y a la enseñanza aprendizaje de diferentes hábitos saludables.

Además está orientado a facilitar su adquisición y mantenimiento de las conductas saludables, consiguiendo de esta manera trasladar esta realidad a los centros educativos mediante diferentes aplicaciones didácticas. Con ello queremos conseguir que el alumnado adopte diferentes rutinas saludables, que sirvan de ejemplo para su vida cotidiana.

Palabras clave

Obesidad.

Comedor escolar.

Alimentación sana.

Pirámide de alimentos.

Aseo personal.

Hábitos saludables.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

1. INTRODUCCIÓN

La educación para la salud es un proceso, planificado y sistemático, de comunicación y enseñanza-aprendizaje orientado a facilitar la adquisición, elección y mantenimiento de conductas saludables y, al mismo tiempo, hacer difíciles las prácticas de riesgo para la salud. Ha de ofrecer a los alumnos/as las oportunidades de aprendizaje, no sólo para la adquisición de habilidades cognitivas, sino también habilidades sociales que favorezcan la salud individual y la de la comunidad (Don Nutbeam, 1998). La escuela es un ámbito de intervención especialmente útil por varios motivos:

Todos los niños y niñas permanecen en la escuela muchas horas al día, durante una etapa de su vida de especial trascendencia para su evolución física y psíquica, en la que el aprendizaje e interiorización de comportamientos saludables son más fáciles de adquirir. El desarrollo de la educación para la salud en la escuela viene condicionado por un compromiso de la comunidad escolar que propugna los valores básicos para la vida y la convivencia: la libertad, la igualdad, la justicia y la solidaridad, la tolerancia y el respeto, la paz, la responsabilidad y la salud, entre otros principios necesarios para dar una respuesta educativa a los problemas de nuestra sociedad, tales como la degradación ambiental, la agresividad y la violencia, el consumismo, la discriminación y actitudes antisociales o los estilos de vida poco saludables. En definitiva, una respuesta educativa a la realidad social que compartimos.

2. COMER SANO PARA PREVENIR EL SOBREPESO.

Hoy día la alimentación no es la principal amenaza para el desarrollo de los chicos/as. Muy por el contrario, el gran peligro es la sobreoferta de alimentos baratos pero de mala calidad, que se publicitan en todos lados, las 24 horas.

"En la edad escolar, el porcentaje de niños con exceso de peso supera el 20% y casi tres de cada diez niños ingieren muchas más calorías de las que requieren diariamente", según el doctor Sergio Britos, director asociado del *Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil*.

En ese contexto, enseñar a los alumnos/as a comer sanamente es la mejor forma de dotarlos de herramientas que les permitan realizar elecciones adecuadas sobre su alimentación. Pero ¿por dónde empezar?

El vientre de la mujer embarazada es la primera escuela que tiene el chico/a y dentro del útero el bebé percibe los sabores de lo que come su madre. De lo que se trata no es sólo de llevar una alimentación saludable y variada durante el embarazo, sino de ir tomando conciencia de que los chicos/as forman sus hábitos alimentarios durante los primeros tres años de vida.

Así, transcurridos los primeros 6 meses de lactancia materna exclusiva, comienza el desafío de comenzar el camino que llevará a la introducción de los pequeños a la mesa familiar. "Es importante incluir en su dieta diaria alimentos de todos los tipos, colores, sabores y preparaciones culinarias" según los expertos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

La introducción de los alimentos nuevos debe de hacerse de uno a uno, y no mezclándolos con otros ya conocidos, para que el chico pueda distinguirlos, aconsejan los nutricionistas. No hay que pasar todo por la licuadora, para que el chico/a vaya conociendo nuevas texturas y diferentes consistencias.

2.1. Rechazo de los alimentos.

Si se rechaza la comida se vuelve a probar al día siguiente, y si al tercer o cuarto día lo sigue rechazando, se suspende y al tiempo se vuelve a intentar, según los expertos. Es importante insistir, no a la fuerza ni tampoco tratando de distraerlo para que abra la boca.

Hay que tener siempre presente que el rechazo a los alimentos nuevos es una conducta innata de los bebés por eso, su introducción debe ser objeto de repetidos intentos, lo que implica mucha paciencia por parte de los adultos, para evitar enojarse y dejar de insistir.

Es importante introducir el concepto de responsabilidad compartida: los adultos deciden cuándo y qué se come, y los chicos/as, cuánto.

Cuándo comer es parte de la socialización del chico, qué comer también debe ser responsabilidad de los adultos que deben dar una oferta de alimentos saludables a través de aquello que se coloca en la despensa.

2.2. La escuela como generadora de hábitos de alimentación: Estrategias.

La escuela es el último espacio de oportunidad para mejorar los hábitos de alimentación de los chicos/as", aseguró el doctor Sergio Britos, que desde el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (Cesni) lleva adelante un programa Nutrición en la escuela.

A través de charlas educativas y de la capacitación de los maestros y profesores, se debe buscar mejorar el entorno alimenticio en las escuelas.

Los maestros y profesores deben tener en cuenta que los temas de cuidado alimentario y de buena nutrición están ausentes de los currículos, por ello se debe generar un programa educativo que pueda ser utilizado en forma amplia en cualquier escuela.

Actualmente la mayoría de centros educativos dispone de un comedor escolar. Los menús que se presentan suelen ser dietéticamente equilibrados y culturalmente aceptados por los niños/as, lo cual constituye la base para transmitir los objetivos de la salud.

Pero a parte del propio comedor escolar se pueden realizar otras actividades fuera del horario lectivo para educar en salud al alumnado. Esas otras actividades fuera del comedor pueden ser:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

- Adquisición de buenos hábitos alimentarios, a través de charlas.
- Promoción de la actividad física fuera del horario escolar, como puede ser clases extraescolares de fútbol, baloncesto, etc.
- Actividades que tratan de conceptos genéricos de alimentación (grupos de alimentos, alimentación mediterránea, etc.) y que se desarrollan en grupo de juegos (sopa de letras, relacionar conceptos, etc.).
- Realizar murales de la pirámide de alimentos, ya que son muy útiles para comunicar y transmitir los contenidos.
- Talleres donde aprender a realizar recetas sencillas y relacionadas con la alimentación sana.

3. EL ASEO PERSONAL.

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es una actuación imprescindible para la Educación para la salud que se realiza en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños. Pero en la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental también la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de sus estilo de vida si sus padres con su actitud y compromiso no contribuyen a ello.

Es importante que el niño/a disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla, etc. y se siente responsable de ellos. Así también en el colegio sería interesante que dispusiera de una bolsa de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Además en el colegio debería haber siempre papel higiénico, jabón y toalla.

Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños/as no quieren lavarse. Hay que abandonar posiciones moralistas, en los que la limpieza es buena y la suciedad es mala, es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuentes de bienestar y salud.

Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el niño/a se sienta a gusto. Por eso no es aconsejable remachar al niño/a con conductas aconsejables, se debe dejar que el niño/a experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también.

La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarles los medios y el tiempo necesario para ello.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

La higiene es un concepto que va mucha más allá de la limpieza, comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño.

La higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia las relaciones interpersonales.

El ambiente en que se desenvuelve el niño/a deber reunir unas condiciones higiénicas adecuadas para mantener un óptimo estado de salud.

Es importante que los niños/as aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida del logro de un mayor bienestar con los demás. Padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.

3.1. La higiene en los sentidos.

Los oídos:

Se lavará diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.

Los bastoncillos de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujarían la cera dentro en lugar de eliminarla, y contribuye a la formación de tapones.

Si se observa en el niño/a la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es aconsejable consultar al médico.

La vista:

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal, se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse para eliminar las lagañas producidas durante el sueño.

Como medida de protección de los ojos hay que tener en cuenta:

- Usar una buena luz para estudiar y leer, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos. Si es artificial es aconsejable que sea de 60 vatios y color azul.
- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la televisión (1,5 metros).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Los padres y maestros pueden detectar deficiencias en la visión en los niños, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra.

Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

El olfato:

La nariz, además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración. Acondiciona el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de mucosidad como lubricante y filtro para el aire es importante pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración.

La limpieza de la nariz consiste en la eliminación de la mucosidad y de las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasa y luego la otra, sin expulsar el aire con mucha fuerza.

En un caso de obstrucción persistente se pueden hacer lavados con suero fisiológico, echando unas gotas en cada una de las fosas nasales, esto es recomendable hacerlo unas horas antes de las comidas.

Otra medida es tomar vapores de agua, sin añadir ninguna otra sustancia, a menos que lo indique el médico.

Los niños/as deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones.

El tacto:

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

Es aconsejable ducharse (mejor que bañarse) diariamente o al menos tres veces en semana y hacerlo preferentemente por la noche, pues así el cuerpo se relaja y descansa mejor.

Se deben utilizar jabones de acidez similar a la de la piel y que no irriten. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean esponjas deben ser de uso individual.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro más agradable pero no deben usarse los antitranspirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.

Existen dos prejuicios populares que convendría desmitificar:

- Las niñas durante la menstruación deben ducharse diariamente (no es cierto que se corte la regla).
- Cuando se tienen determinadas enfermedades con fiebre (gripe, resfriado, etc.). conviene bañarse para eliminar la sudoración y permitir una mejor transpiración de la piel.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Independientemente de la ducha diaria hay que lavarse la cara y las manos por la mañana.

El gusto:

Dentro de este sentido vamos a destacar la higiene buco dental. Este tipo de higiene es fundamental para la salud, sobre todo en estas edades cruciales para el desarrollo. Es aconsejable inculcar a los alumnos desde muy tempranas edades que deben cuidar de su higiene buco dental a través del cepillado primordialmente. Este cepillado debe realizarse tres veces al día, que es lo más recomendable.

En cada uno de los cepillados la persona debe tener en cuenta que el tiempo empleado es fundamental. Es aconsejable cepillar durante un tiempo de tres minutos aproximadamente, utilizar dentífrico rico en flúor ya que es una sustancia necesaria para la limpieza y el bienestar de todas las piezas dentales.

Además debemos tener en cuenta, que el cepillo debe ser de uso exclusivo y personal, y que sea de un diseño ergonómico y adaptable a la superficie dental.

3.2. La higiene en la escuela.

Como hemos comentado antes, la escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno, para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

El ambiente térmico y aireación:

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar donde se realice el deporte debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

Mobiliario:

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños/as para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño/a pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

La pizarra debe colocarse de forma que todos los niños/as puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Debe de haber papeleras en las aulas, en los pasillos y en el patio.

Sanitarios:

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños/as para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papeleras para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños/as de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno/a.

Muy importante es que los niños/as sientan que ellos pueden contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios en las papeleras, ordenando los objetos después de usarlos, etc.) Cuando se bebe agua, se debe evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

4. BIBLIOGRAFÍA.

- ❖ Dueñas Fuentes, J.R. *Cuidados de enfermería en la higiene escolar*. Extraído el 5 de febrero de 2009 desde <http://www.terra.es/personal/>
- ❖ Arenas González, S. *La visión global de la salud aplicada a la gestión de comedores escolares*. Extraído el 9 de enero de 2009 desde <http://www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/>
- ❖ Méndez Navas, I. *Ecuación para la salud en la escuela: una metodología diferente*. Extraído el 11 de febrero de 2009 desde <http://www.educacionenvalores.org/>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Antonio García Jiménez
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: antoniogj@hotmail.es